

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Felieton](#)

Na przekór ponurym porankom

Ciemno, cicho, chłodno i smutno. Oczy się kleją, a ciało odmawia posłuszeństwa. W głowie kłóć się dwie myśli: "trzeba wstawać" i "jeszcze chwilę poleżę". Tak się czujesz, gdy w jesienny poranek dzwoni budzik? Ale to dopiero początek. Trzeba jeszcze obudzić dzieci, by zdążyły do przedszkola i szkoły. A potem przygotować śniadanie i wyszykować wszystkich (także siebie) do wyjścia. To nie jest sytuacja nadzwyczajna, lecz codzienność roku szkolnego.



Jeśli poranki bywają w waszym domu trudne, warto nieco nad nimi popracować, wprowadzając pewne uproszczenia i umilacze. Bo jak wiadomo, "jaki ranek, taki cały dzień". Dobrze więc wstać z uśmiechem i zadowolonym wyruszyć z domu.

Jak sobie ułatwić poranne wstawanie?

Poranne wstawanie może być prostsze, jeśli poznamy działanie swojego zegara biologicznego i postaramy się uprzyjemnić sobie moment przebudzenia.

Poranne wstawanie jest prawdziwą udręką dla tak zwanych "sów" - osób, które preferują wieczorną aktywność i długie wylegiwanie się w łóżku następnego dnia. Konieczność wczesnego budzenia się bywa jednak nieprzyjemna nie tylko dla nich. Są sposoby, aby ułatwić sobie to zadanie.

Długość snu

Poranne wstawanie może być szczególnie uciążliwe, gdy w ciągu nocy organizm nie otrzymał dawki snu wystarczającej do regeneracji sił. Może być to spowodowane różnymi czynnikami - zbyt późnej porze chodzenia spać, problemom z zasypianiem lub płytkim, nerwowym śnie. Czujemy się wtedy rozdrażnieni i rozkojarzeni. Aby poranne wstawanie poprzedzone było przynajmniej siedmioma godzinami pokrępowanego snu, powinniśmy wcześniej kończyć dzienną aktywność i wyciszyć organizm przed pójściem do łóżka. W dopasowaniu optymalnego czasu odpoczynku pomoże nam znajomość wewnętrznego zegara biologicznego. Sen dzieli się na dwie, cyklicznie występujące fazy: NREM, czyli bardzo głębokiego snu i REM - płytki sen, podczas którego zwykle pojawiają się marzenia sennne. Jeżeli przebudzenie nastąpi w pierwszej fazie, czujemy się rozkojarzeni i zaspani. Z tego względu należy wypróbować wstawania po różnym czasie snu tak, aby trafić w fazę REM.

Przyjemne przebudzenie

Aby poranne wstawanie było przyjemniejsze, należy spać przy odsłoniętych oknach - promienie wschodzącego słońca delikatnie rozbudzą nasz umysł. Należy także uchylić okno na całą noc, lub, jeśli jest zimno, zrobić to od razu po przebudzeniu - świeże powietrze dotleni nasz organizm. Większość osób lubi pobudzającą muzykę, dlatego poranną senność można zmniejszyć, włączając radio, lub nucąc energetyczny utwór. Można również zaprogramować budzik tak, aby witał nas przyjemną melodią, jednak należy ją co jakiś czas zmieniać, aby uniknąć rutyny. Jeśli poranne wstawanie stanowi dla nas duży problem i zawsze po usłyszeniu alarmu budzika włączamy drzemkę i wracamy do łóżka, dobrym pomysłem będzie ustawienie zegarka czy komórki daleko od łóżka. Zmusi to nas do opuszczenia ciepłego pościęcia i przejścia kilku kroków, co delikatnie rozrusza organizm. Dobrze jest również wprowadzić zwyczaj wykonywania porannej gimnastyki. Innym sposobem na odwrócenie własnej uwagi od myśli o drzemce jest zajęcie się bieżącymi planami - przygotowywaniem śniadania lub ustaleniem rozkładu dnia. Poranne wstawanie ułatwi także niewielka porcja kofeiny - filiżanka kawy lub herbaty bardzo szybko podniesie nam ciśnienie i doda

energii.

Najtrudniejszy pierwszy dźwięk

Budzik - oto zniechodzony przedmiot w każdym domu. Ma też swoich miłszych zamienników - dźwięk alarmu z komórki, zaprogramowane na pobudkę radio. I chyba te dwie ostatnie opcje są najlepsze. Wybierz miły dźwięk lub ulubione radio, byś nie wstała wystraszona nagłym dudnieniem w uszy.

Ćwiczenia

Dodasz sobie mnóstwo energii, jeśli do porannego harmonogramu wprowadzisz ćwiczenia. Nie musisz przecież urządzać maratonu po całym osiedlu. Bardzo dobre będą proste ćwiczenia rozciągające. Jeśli nie masz do nich zapału, zainwestuj np. w ciężarki - z nimi trening jest znacznie ciekawszy i przyjemniejszy. Poskacz na skakance, zrób skłony, poruszaj się w rytm muzyki. Nawet taki nieskomplikowany trening będzie świetnym energetycznym kopniakiem. Doskonale efekty daje również joga na „dzień dobry”. Wszystkie ćwiczenia rano są dobre, pod warunkiem, że będziesz przestrzegała kilku prostych zasad. I pamiętaj, żeby zawsze po wstaniu z łóżka porządnie się przeciągnąć - nie tylko pobudzisz mięśnie do pracy i dodasz sobie energii, ale również wysmuklisz sylwetkę.

Hop, pod prysznic

Gdy rano mamy mało czasu, zwykle w pośpiechu szcnotkujemy zęby, przemywamy twarz wodą, nakładamy byle jaki krem i... na tym poranna toaleta się kończy. Stop! Trudno o dobre samopoczucie, jeśli nasze ciało ciągle śpi. Wskocz pod prysznic - kilka minut pod wodą to najlepszy sposób na porządne naładowanie baterii. I nie tłumacz się brakiem czasu; trzy minuty pod prysznicem to naprawdę nie cała wieczność. Prysznic jest tym bardziej wskazany, jeśli po wstaniu z łóżka ćwiczysz.

Menu na dobry początek

Śniadanie to podstawa. Najbardziej pożywnym i najmniej czasochłonnym posiłkiem będzie:

- ciepłe kakao lub mleko albo owocowa herbata z cytryną i miodem,
- jogurt z dodatkiem muesli,
- muesli lub płatki śniadaniowe z mlekiem,
- ciasteczka owsiane z dodatkiem domowego dżemu,
- banan,
- ciepły tost z dżemem lub masłem orzechowym.

Te produkty zawierają sporo węglowodanów - niezbędnego paliwa, dzięki któremu organizm otrzyma sporą dawkę energii. Jeśli śniadanie idzie wyjątkowo opornie, zadbaj, by wypić chociaż ciepły napój.

Klucz do sukcesu znajdziesz... dzień wcześniej

Udało się? Wszystko przebiegło sprawnie? To wielka zasługa odpowiedniej organizacji i wcześniejszego przygotowania. Jeśli codziennie czekają was wczesne pobudki, działaj w myśl zasady: "Co masz zrobić jutro, zrób dziś" .

Opracowała: Katarzyna Sowa-Lewandowska

<https://laboratoria.net/felieton/14486.html>

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy